

常食(A)

	平成30年03月12日(月)	平成30年03月13日(火)	平成30年03月14日(水)	平成30年03月15日(木)	平成30年03月16日(金)	平成30年03月17日(土)	平成30年03月18日(日)
朝	玄米ごはん 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 昆布と蓮根のきんぴら 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(バナナ) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン 春雨のコンソメ煮 コーンスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん 青菜と豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 白菜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん キャベツの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	食パン イチゴジャム・マーガリン オムレツ 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 さばのみそ煮 大根サラダ お吸い物(そば) 胡瓜漬け	竹の子と菜の花のクリーム 盛合わせサラダ オニオンスープ ごまのカップケーキ	御飯 八宝菜 茄子と竹の子の肉みそ炒め かき玉スープ ミルクもち	焼肉丼 白菜のレモン和え 味噌汁(里芋) オレンジゼリー	青椒肉絲(豚肉とピーマンの炒め) 鍋貼餃子(焼キョーサ) 菜花冬争(菜の花と春筍の炒め) 清湯(わかめスープ) 抹茶杏仁 白飯 ★	御飯 おでん じゃが芋の華風和え 味噌汁(ほうれん草) 漬物(つぼ漬)	御飯 さばの塩焼き ニラとモヤシのオイスター炒め 味噌汁(絹さや) ふりかけ
夕	御飯 ポークビーンズ キャベツの甘酢和え お吸い物(きのこ)	御飯 ぶりの照焼き 萌えぎ和え お吸い物(豆腐)	御飯 若鶏のマスタード焼き ポテトサラダ 味噌汁(玉葱)	御飯 アジの南蛮漬け ブロッコリーとカリフラワーのサラダ お吸い物(大根)	御飯 たらの味噌マヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 かきたま汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーサラダ お吸い物(竹の子)	御飯 チキントマト煮 春菊と大根のごま和え お吸い物(オクラ)
	エネルギー 1826kcal 蛋白質 64.8g 脂質 40.4g 炭水化物 291.6g 食物繊維 15.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 60.3g 脂質 50.6g 炭水化物 276.9g 食物繊維 16.6g 食塩 8.2g	エネルギー 1808kcal 蛋白質 65.1g 脂質 56.4g 炭水化物 248.6g 食物繊維 10.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1799kcal 蛋白質 67.8g 脂質 38.6g 炭水化物 285.9g 食物繊維 13.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1866kcal 蛋白質 72.6g 脂質 47.7g 炭水化物 276.7g 食物繊維 14.6g 食塩 8.2g	エネルギー 1865kcal 蛋白質 63.6g 脂質 47.4g 炭水化物 287.3g 食物繊維 16.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1836kcal 蛋白質 72.3g 脂質 53.9g 炭水化物 254.9g 食物繊維 11.2g 食塩 8.6g

※★印はイベント食です

